

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЛУЧШИХ ПРАКТИК УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

КОРПОРАТИВНЫЕ
ПРОГРАММЫ -
ЗАБОТА О
ЗДОРОВЬЕ



Служба
здоровья

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Ежедневно употребляйте в пищу
400-500 грамм или 4-5 порций
фруктов и овощей в день



Служба
здоровья

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Рекомендуется выполнять более 150 минут физической активности средней интенсивности или 75 минут высокой интенсивности в неделю. Либо 10 000 шагов ежедневно.



Служба
здоровья

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

Важно помнить, что нет безопасной дозы алкоголя. И даже если вы занимаетесь спортом, правильно питаетесь, но при этом курите, то ваш образ жизни не является здоровым.



Служба
здоровья



ПРАВИЛА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

1. Находите время для расслабления в течение дня.
2. Постарайтесь полноценно отдыхать. Спите не менее 7-8 часов.
3. Сосредоточьтесь на позитивном в вашей жизни.
4. Уделяйте время интересным для вас занятиям, общению с близкими людьми.



Служба
здоровья



**СДЕЛАЙТЕ СВОЮ РАБОТУ
И СВОЁ РАБОЧЕЕ МЕСТО
КОМФОРТНЫМ ДЛЯ ВАС
И ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!**



С ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ!



**Служба
здоровья**